



今月の食育目標

三食しっかり

食べましょう

食事時間を一定にしよう！

毎日同じ時間に朝食・昼食・夕食をとっていると、子どもの体内時計が整って生活リズムが生まれます。生活リズムが整うことで、睡眠の質の向上、骨や筋肉の良好な成長を促す、集中力や学習能力の向上など、子どもにとって多くの好影響を与えます。

朝食をしっかり食べ、夕食は就寝2時間前には食べ終わるようにしましょう。

休みの日もリズムを崩さないようにするのが重要です。

また、この時期の体調管理には適切な水分補給が欠かせません。

脱水にならないよう、のどが渴いたと感じる前に水分補給をするように心がけましょう。

《水分補給のポイント》

- ・水や麦茶にする
(ジュースやスポーツドリンクは×)
- ・少量をこまめに飲む
- ・水筒などで自由に飲める環境にする



きゅうしょくだより

令和8年7月1日 光明第四こども園

夏本番を思わせる強い日差しの日が増えてきました。園では水遊びも始まり、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいに遊んでいます。

今月の食育目標は「三食しっかり食べましょう」です。夏バテや熱中症などを防止するためにも、生活のリズムを整え、三食しっかり食べて、暑い夏に負けない体づくりをしましょう。



やってみよう！STEM食育



STEMとは、化学 (Science)、技術 (Technology)、工学 (Engineering)、数学 (Mathematics) の頭文字をとった教育法のことです。子どもたちが「なんで?」「どうして?」という好奇心や探求心を持ち、自ら考え、課題を発見し、解決する力を育むことを目的としています。料理にはSTEMの要素がたくさん詰まっています。今回は、ご家庭でも簡単にできるレシピを紹介します☆



《材料》

中華麺	200g
※かんすい入りの麺	
紫キャベツ	100g
水	50cc
レモン汁	適量
塩	適量
こしょう	適量

色が変わる！？カラフル焼きそば

《作り方》

- ① 紫キャベツを千切りにする。
- ② フライパンに①と水50ccを入れて火にかける。
- ③ 紫キャベツがしんなりしてきたら、中華麺を入れて炒める。
- ④ 塩こしょうで味をつける。
- ⑤ お皿に盛り付けたらレモン汁をかけて和える。

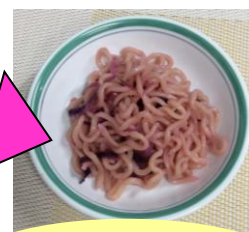
紫キャベツにはアントシアニンという色素が含まれます。アントシアニンは中性では紫色、アルカリ性では青色、酸性では赤色に変化します。このアントシアニンと中華麺のかんすいというアルカリ性の添加物が反応して青緑色に変色します。さらにレモン汁をかけて酸性になることでピンク色に変色するのです。



みどりになった！



ピンクになった！



旬の食材

トマト



ゴーヤ



抗酸化作用で知られるリコピンのほか、ビタミンCやカリウム、食物繊維など、健康維持に役立つ栄養素がたっぷり含まれています。赤が鮮やかでへたに張りのあるものを選びましょう。

ビタミンCが豊富で、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きがあります。ゴーヤの苦味はモルデシンという成分で特に種とワタの部分に多いです。塩もみをするか油で炒めると食べやすくなります。